

# ほけんだより1月

こんげつ  
今月のめあて

さむ ま からだ  
**寒さに負けない体をつくろう！**

令和8年 1月 8日  
豊島区立池袋第三小学校  
校長 塩田 英俊  
養護教諭

## あけましておめでとうございます

新しい年が始まりました。冬休みはゆっくり過ごせたでしょうか。ゆっくり過ごしすぎて、生活リズムが乱れてしまったという人もいるかもしれません。これからは、感染症が一番流行する時期です。今年一年元気に過ごせるように、気持ちも新たに健康管理をしていきましょう。



## 歯科講話を行いました

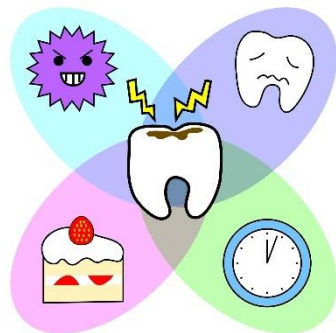
12月9日(火)に、歯科校医の林 健博先生が来てくださり、6年生対象に歯科講話を行いました。内容を一部紹介します。

○現代の食事はやわらかいものが多くかむ回数が減っているので、よくかんで食べることが大切です。よくかんで食べると良いことがたくさんあるので、一口 30 回かんで食べることを心がけてみましょう。

○初期のむし歯は、フッ素が含まれている歯みがき粉で歯みがきをすると治ることがあるそうです。今使っている歯みがき粉の裏を見て、フッ素が含まれているか確認してみてください。

○白樺の木からとれる甘味料のキシリトールは歯の再石灰化を促す作用があるので、ガム・タブレット・あめ等色々な種類が出ているので、むし歯予防のために活用してみてください。

○むし歯の原因菌であるミュータンス菌は、食べ物や飲み物の中に含まれている糖分をもとにして、歯垢をつくり歯の表面にピタッとくっつきます。ミュータンス菌はその中でどんどん増え続け、酸をつくります。この酸によって歯からカルシウムが溶け出し、むし歯になります。そのため、ジュースやお菓子など糖分がはいっているものを口に入れたら、歯をみがくことが大切です。



## 今月の保健行事

月日	曜	検査項目	対象学年	注意事項
1月9日	金	身体測定	5年生	当日は体育着で計測しますので、忘れずに持ってきてください。髪の毛が長い人は、頭の上で髪を結ばないようにしましょう。
1月13日	火		6年生・あゆみ	
1月14日	水		4年生	
1月15日	木		2年生	
1月16日	金		3年生	
1月19日	月		1年生	

身体測定時に、「かぜやインフルエンザを予防しよう」という保健指導を行います。

かぜやインフルエンザの原因は、何なのかを知ることからはじめ、体の中にいれないためにはどうしたらよいかをみんなで考えながら予防法を学習します。

かぜやインフルエンザを  
予防しよう

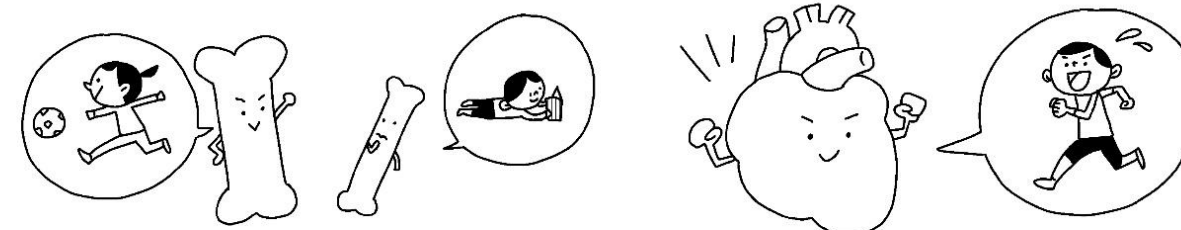


## 1月の保健目標 さむ ま からだ 寒さに負けない体をつくろう！

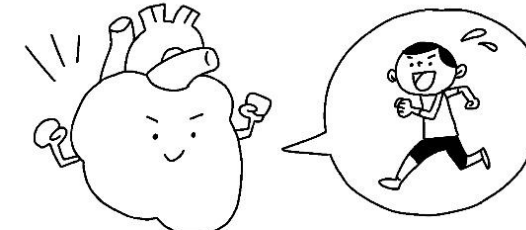


毎日元気に過ごすためには、運動はかせませません。寒い日が続いていますが、外に出てたくさん体を動かしましょう。体を動かすと、こんなにいいことがあります。

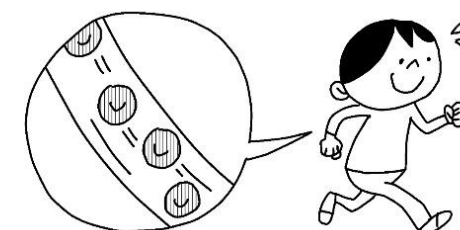
## 運動をするとどんないいことがあるの？



骨や筋肉を強くする



内臓の健康を保つ



血液の流れがよくなる



ぐっすりとおねむれる

ほかにも

- ・ストレスを解消する
- ・肥満を防ぐなど